

Artículo

La Psicoterapia en la Era Digital: Dilemas Éticos y Desafíos Técnicos de la Práctica Clínica Contemporánea

Juanjo Macías 

Universidad de Burgos (España)

INFORMACIÓN

Recibido: 13-02-2025
Aceptado: 03-05-2025

Palabras clave:

Psicoterapia online
Nomadismo digital
Marketing
Práctica clínica contemporánea
Evidencia empírica
Evaluación crítica
Eficacia
Filosofía
Existencialismo
Epistemología
Alianza terapéutica
Terapia basada en la evidencia
Psicología crítica
Ética
Responsabilidad clínica
Terapias contextuales
Riesgos de la digitalización

Keywords:

Online psychotherapy
Digital nomadism
Marketing
Contemporary clinical practice
Empirical evidence
Critical evaluation
Efficacy
Philosophy
Existentialism
Epistemology
Therapeutic alliance
Evidence-based therapy
Critical psychology
Ethics
Clinical responsibility
Contextual therapies
Risks of digitalization

RESUMEN

La psicoterapia online se está consolidando como una modalidad ampliamente adoptada, impulsada por la digitalización, el marketing de los servicios psicológicos y el auge del nomadismo digital. El presente estudio ofrece un análisis crítico de la psicoterapia online desde una perspectiva metodológica y filosófica; integrando la “pregunta por la técnica” formulada por Ortega y Gasset, Heidegger, Marcuse, Jonas, Popper, entre otros autores relevantes. Se llevó a cabo una revisión crítica de la literatura reciente que examina la eficacia de la psicoterapia online. Paralelamente, se exploraron sus implicaciones éticas, epistemológicas, clínicas y filosóficas. Aunque la psicoterapia online presenta ventajas relevantes, persisten importantes limitaciones metodológicas, tales como la escasez de ensayos clínicos aleatorizados con diseños robustos. Se plantea concebir la psicoterapia online como un recurso tecnológico (*settings*) enlazado en una *praxis* idiográfica basada en la evidencia y el análisis de la deriva psicoterapéutica contemporánea. Como orientación filosófica, se recuperan nociones como la *phronesis* aristotélica y la prudencia de Baltasar Gracián, a fin de promover un modelo de psicoterapia online centrado en la ética y la responsabilidad profesional.

Psychotherapy in the Digital Age: Ethical Dilemmas and Technical Challenges in Contemporary Clinical Practice

ABSTRACT

Online psychotherapy is becoming a widely adopted modality, driven by the digitalization of psychological services, marketing strategies, and the rise of digital nomadism. This study offers a critical analysis from both methodological and philosophical perspectives, integrating the “question concerning technology” as formulated by Ortega y Gasset, Heidegger, Marcuse, Jonas, and Popper.

A review of recent meta-analyses and systematic reviews on the efficacy of online psychotherapy was conducted, along with an exploration of its ethical and epistemological implications. Despite its benefits in terms of accessibility, significant methodological limitations persist, such as the scarcity of randomized controlled trials with robust designs. Online psychotherapy is proposed as a technological resource that must be integrated into an idiographic clinical praxis, grounded in empirical evidence and a critical analysis of contemporary psychotherapeutic trends.

Philosophical guidance is drawn from Aristotelian *phronesis* and Baltasar Gracián’s prudence to promote an ethical and professionally responsible model of online psychotherapy.

Citar como: Macías, J. J. (2025). La psicoterapia en la era digital: dilemas éticos y desafíos técnicos de la práctica clínica contemporánea. *Revista de Psicoterapia*, 36(131), 93-102. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i131.44546>

Autor y e-mail de correspondencia: Juanjo Macías, jjmacias@ubu.es

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC

Introducción

El análisis retrospectivo del impacto de la pandemia permite examinar la transformación del modelo terapéutico y la consolidación de la psicoterapia online. Aunque inicialmente fue concebida como una solución transitoria durante el confinamiento (Torales et al., 2020), esta modalidad ha evolucionado hasta convertirse en una alternativa ampliamente adoptada, superando progresivamente a la terapia presencial en términos de accesibilidad y demanda (Fernández et al., 2023). En la actualidad, la psicoterapia presencial puede correr el riesgo de ocupar un rol secundario, posicionándose como una alternativa a la terapia online (Macías y Valero, 2018). Si bien los servicios de psicoterapia a distancia existían con anterioridad a la pandemia (Backhaus et al., 2012), el COVID-19 representó un punto de inflexión en su expansión y normalización, generando un cambio estructural en su implementación y aceptación global (Greenwood et al., 2022).

Las ventajas de la psicoterapia online han sido objeto de estudio, destacándose su capacidad para facilitar el acceso a la atención psicológica en zonas rurales y remotas (Luo et al., 2020), permitir la continuidad del tratamiento tras cambios de residencia o reducir costos y tiempos de desplazamiento (Otared et al., 2021; Simpson, 2009). Adicionalmente, posibilita la selección de profesionales altamente especializados sin restricciones geográficas.

A pesar de estas ventajas, persisten interrogantes sobre su eficacia, aplicabilidad y generalización de los resultados. La literatura sugiere que algunos profesionales perciben limitaciones en la creación de una alianza terapéutica efectiva y en la capacidad de establecer una comunicación empática en el entorno virtual (Roesler, 2017). Además, se han identificado dificultades técnicas, deficiencias en el manejo de herramientas digitales y riesgos asociados a la confidencialidad (Gerritzen et al., 2022). La revisión de este trabajo no solo plantea interrogantes sobre el impacto a largo plazo de la psicoterapia online también ofrece posibles soluciones, instando a un análisis crítico de su papel en la sociedad contemporánea.

En el contexto de las macro-contingencias socioeconómicas, la digitalización de la terapia psicológica se vincula con la precarización laboral y la privatización de los problemas psicológicos, desplazando la responsabilidad de la salud mental del ámbito comunitario al individual (Han, 2010; Fisher, 2016). La falta de consenso en la comunidad científica profesional sobre las condiciones clínicas adecuadas para la psicoterapia online (Richards y Viganó, 2013) contrasta con su creciente implementación: el 95% de los terapeutas actualmente ofrece esta modalidad, reflejando un incremento del 50% desde 2019 (Giordano et al., 2022). Sin embargo, a pesar de su expansión, el marco legal y ético de la psicoterapia online sigue sin estar claramente definido, generando incertidumbre sobre las obligaciones de los profesionales (Kiriakaki et al., 2022; Stoll et al., 2020).

El confinamiento impuso cambios drásticos en la psicoterapia, acelerando la adopción del formato online. Sin embargo, el debate sobre su eficacia frente a la terapia presencial y dada su extensión y alcance, puede perder por el camino el rigor empírico acerca de si se realiza una adecuada praxis acorde a las normas establecidas, que se documentarán en los próximos apartados. La ausencia de ensayos clínicos aleatorizados con metodología robusta impide una evaluación exhaustiva de sus limitaciones y riesgos, incluyendo

posibles efectos iatrogénicos (Beutler et al., 2002). En este trabajo, se analizan las limitaciones inherentes a la psicoterapia online y propone directrices para una adecuada aplicación basada en la evidencia, con el fin de garantizar su calidad, seguridad, viabilidad y eficacia en poblaciones específicas.

La creciente digitalización de los servicios psicológicos, junto con la proliferación del “nomadismo digital”, plantea desafíos adicionales (Pérez-Álvarez, 2023, 2025). La flexibilidad aparente de este modelo puede ocultar problemas estructurales que afectan a la calidad del tratamiento. En este sentido, es crítico abordar interrogantes fundamentales: ¿Es la psicoterapia online un medio lo suficientemente eficaz para ser adoptado masivamente? ¿Es ético promover su expansión sin evidencia concluyente sobre su aplicabilidad en todos los casos? La respuesta a estas cuestiones no puede ser dicotómica o reduccionista. Dado su impacto en la salud pública, se requiere un análisis integral que considere sus implicaciones clínicas, éticas y sociales (Andrade Viteri et al., 2021).

A continuación, se exponen una serie de condiciones *sine qua non* para evaluar la viabilidad de la psicoterapia online en distintos contextos y sugerir estrategias para mitigar sus posibles riesgos. En líneas generales y en aras de una mejora continua de la evidencia disponible, la psicoterapia online no representa una solución universal ni es adecuada para todos los profesionales o personas, aunque en ciertos casos supone la única alternativa viable. Al mismo tiempo, este creciente interés en la modalidad a distancia, requiere un análisis más detallado y estructural de la figura de la psicoterapia en la sociedad contemporánea. En consecuencia, se propone una reflexión crítica y prudente basada en la *phronesis* de Aristóteles (1999), entendida como la sabiduría práctica que permite deliberar correctamente sobre el bien y actuar de forma ética y virtuosa. Este enfoque se aplica a la implementación de la psicoterapia online, con el objetivo de garantizar una práctica profesional responsable y basada en la evidencia.

La Pregunta por la Técnica a Examen Desde la Filosofía: Cuando el Medio se Convierte en el Fin

La psicología, en su esencia, plantea interrogantes filosóficos al abordar problemas fundamentales sobre la existencia, la epistemología, la moral y la vida cotidiana. Revisitar postulados filosóficos en este contexto permite fundamentar y respaldar la práctica clínica desde una perspectiva científica y epistemológica. La psicoterapia online, en particular, plantea desafíos y oportunidades que pueden analizarse a la luz del pensamiento filosófico sobre la técnica y la tecnología.

Desde la filosofía de Ortega y Gasset, en *Meditación de la Técnica* (Ortega y Gasset, 2000), la técnica es concebida como una extensión natural de la actividad humana, reflejo de su adaptabilidad y creatividad. En este sentido, la digitalización de la psicoterapia puede entenderse como un ajuste necesario a las contingencias impuestas por la pandemia, permitiendo la continuidad de la atención psicológica en tiempos de crisis. Sin embargo, Ortega también advierte sobre los riesgos de la dependencia tecnológica, al señalar que todo avance puede conllevar un retroceso si sus efectos no son regulados. La proliferación masiva de servicios de psicoterapia online sin un análisis crítico de sus usos y repercusiones podría generar una deshumanización del proceso terapéutico.

Por otro lado, la técnica ha pasado de ser un medio circunstancial a un fin en sí mismo. Actualmente, el 95% de los profesionales ofrecen terapia online (APA, 2024), consolidando una transformación estructural en la práctica clínica. Heidegger, en *La Pregunta por la Técnica* (1954), conceptualiza la tecnología moderna como un *Gestell* (enmarcación), una estructura que condiciona la manera en que percibimos la realidad. En este sentido, la terapia online no es solo una alternativa, sino que modela la relación con la salud mental y con el propio proceso terapéutico. Si bien Ortega concibe la técnica como parte constitutiva del ser humano, también advierte que la relación del individuo con la tecnología debe orientarse hacia la creación de vidas más humanas y no hacia la subordinación a la técnica. En este sentido, el auge de las relaciones virtuales podría implicar una pérdida del contacto fenomenológico con el mundo material y con las dinámicas interpersonales directas. Heidegger, por su parte, enfatiza que el ser-en-el-mundo es ontológico, lo que implica que el entorno técnico influye en la existencia misma del individuo.

Desde una perspectiva ética, Hans Jonas (2004) sostiene que la tecnología contemporánea tiene un poder sin precedentes para transformar la vida humana, lo que exige una ética basada en la previsión y la prudencia. Propone el principio de precaución, que enfatiza la responsabilidad de evitar daños futuros incluso ante la incertidumbre científica. En el caso de la psicoterapia online, esta reflexión invita a examinar los efectos a largo plazo de la digitalización de la atención psicológica y la posible implementación de intervenciones automatizadas mediante inteligencia artificial.

Marcuse (1991), en “El Hombre Unidimensional”, expone cómo la tecnología en sociedades individualistas no solo opera como herramienta productiva, sino también como un mecanismo de control ideológico. La digitalización de la psicoterapia podría reforzar un modelo que fomente la conformidad, la alienación y la perpetuación del *status quo* (Fisher, 2016), donde el acceso masivo no necesariamente equivale a un beneficio universal. Si la psicoterapia online se expande sin considerar sus efectos psicosociales, podría desincentivar la construcción de redes de apoyo presenciales y reforzar patrones individualistas de afrontamiento. La psicoterapia tanto presencial como online también pueden convertirse en dispositivos biopolíticos (Foucault, 1975) cuando, en lugar de cuestionar las causas estructurales del malestar (económicas, laborales, culturales), se limita a gestionar síntomas para mantener la funcionalidad del individuo dentro del sistema. Cabe preguntarse si la expansión de la psicoterapia online, al facilitar el acceso a un mayor número de personas, podría operar más como una herramienta de control, estandarización y homogeneización que, como un proceso de emancipación que cuestione los modos de vida impuestos por la sociedad contemporánea.

Desde un enfoque pragmático, la digitalización de la psicoterapia ofrece innegables ventajas, especialmente para poblaciones en áreas aisladas o con dificultades de acceso a servicios presenciales. Sin embargo, también plantea riesgos que deben ser regulados y comprendidos en profundidad. Waldinger (2015), en su investigación longitudinal sobre el bienestar humano, destaca la correlación entre la calidad de las relaciones interpersonales y la longevidad. En este sentido, la psicoterapia online podría, en ciertos casos, reforzar la falta de interacción presencial en personas con problemas de soledad o desconexión social.

Este análisis filosófico invita a una reflexión crítica sobre el impacto de la psicoterapia online, subrayando la necesidad de un equilibrio entre sus beneficios y sus posibles efectos deshumanizadores. No toda innovación tecnológica implica un progreso intrínseco; la filosofía tiene la función de evaluar los límites y alcances de la técnica, asegurando que su implementación responda a criterios éticos y humanistas, más allá de su viabilidad técnica y económica.

La Eficacia de la Psicoterapia Online: Evaluación Crítica de la Evidencia Disponible

La eficacia de la psicoterapia online ha suscitado un debate considerable en la comunidad científica. Aunque existen indicios de su efectividad, aún no hay suficiente evidencia empírica para respaldar su uso generalizado. Para una evaluación rigurosa, es esencial considerar tanto los beneficios observados como las limitaciones metodológicas que comprometen la validez y generalización de los hallazgos. Si bien algunos estudios equiparan su eficacia con la presencial, persisten deficiencias metodológicas que dificultan conclusiones sólidas.

Una revisión sistemática realizada por la Unidad de Investigación de Políticas de Salud Mental del Instituto Nacional de Investigación Sanitaria (Barnett et al., 2020) evaluó la literatura científica sobre la psicoterapia online entre 2010 y 2020. Este estudio, basado en revisiones sistemáticas, incluyó 19 investigaciones que abordaron diferentes dimensiones de la terapia online: efectividad clínica, implementación, aceptación por parte de usuarios y clínicos, rentabilidad y directrices para su aplicación. Los hallazgos indicaron que la terapia online mediante videoconferencia puede ser comparable en efectividad y aceptación a la terapia presencial a corto plazo.

En los metaanálisis de Andersson et al. (2014) y Carlbring et al. (2018), que compararon la terapia cognitivo-conductual (TCC) presencial y en línea, se concluyó que ambas modalidades son igualmente efectivas en la reducción de síntomas. Asimismo, la revisión sistemática y metaanálisis de Barak et al. (2008), Bee et al. (2008), Cuijpers et al. (2010) y Reger y Gahm (2009) evidenció mejoras significativas en variables como ansiedad y depresión. Más recientemente, los estudios de Greenwood et al. (2022) y Rafieifar et al. (2024) no encontraron diferencias estadísticamente significativas en la severidad de los síntomas entre la terapia en línea y la presencial, incluso en el contexto de intervenciones grupales como las analizadas por los últimos autores.

Si bien la psicoterapia online presenta un potencial significativo, es necesario seguir investigando con diseños metodológicos robustos para evaluar su eficacia en diferentes poblaciones y a largo plazo. Además, es fundamental establecer directrices claras que permitan una implementación basada en la evidencia y adaptada a las necesidades clínicas de cada persona.

Dilemas Metodológicos y Sesgos en la Evidencia Disponible

A pesar de los hallazgos positivos reportados en diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre la eficacia de la psicoterapia online (Andersson et al., 2014; Carlbring et al., 2018; Cuijpers et al., 2013), persisten importantes limitaciones metodológicas que pueden comprometer la solidez de la evidencia

disponible (Backhaus et al., 2012; Barnett et al., 2020; Bee et al., 2008). Autores como Skinner y Latchford (2006), Lester (2006) y Wells et al. (2007) han cuestionado críticamente la eficacia generalizada de estas intervenciones, señalando dificultades en la creación de una alianza terapéutica sólida, así como desafíos técnicos y comunicacionales. Estas cuestiones han sido compartidas por otros profesionales clínicos e investigadores que subrayan la falta de estudios controlados rigurosos y la escasa evidencia sobre poblaciones específicas (Macías y Valero, 2018). En muchas de estas investigaciones, se han identificado vacíos significativos como los siguientes: exclusión digital y su impacto, eficacia en niños y adolescentes, falta de medidas de seguimiento longitudinal, ausencia de tamaños del efecto, escasez de análisis de mediación y de variables transdiagnósticas, y una importante carencia de repositorios abiertos que permitan la replicación de los hallazgos (Barnett et al., 2020; Martínez Rodríguez et al., 2024). Asimismo, Alvandi (2019) ha advertido sobre las limitaciones en la percepción de presencia terapéutica efectiva en entornos digitales. Por ejemplo, el hecho de que la modalidad online podría dificultar la percepción de señales no verbales esenciales, lo que podría comprometer la calidad del vínculo clínico.

Otras limitaciones incluyen tasas elevadas de abandono terapéutico, heterogeneidad en las intervenciones y medidas de resultado, variables dependientes no validadas internacionalmente y la frecuente ausencia de seguimientos realizados (Greenwood et al., 2022; Reger y Gahm, 2009). Estas condiciones metodológicas pueden introducir sesgos y dificultan la generalización de los resultados. Además, persisten dilemas vinculados a la privacidad, la gestión de emergencias, la verificación de identidad y los conflictos ético-legales, tal como advierten las directrices propuestas por la APA (2024).

En este sentido, se ha planteado la necesidad de revisar críticamente los incentivos comerciales detrás de ciertos estudios promovidos o financiados por plataformas digitales (Dimidjian y Hollon, 2010), así como de fortalecer la regulación legal y profesional de la terapia online. Como subrayan Jonas (2004) y Pérez-Álvarez (2019), el desarrollo tecnológico no puede desligarse de la responsabilidad ética, humana y social, especialmente cuando se trabaja con la salud mental de la población.

La Alianza Terapéutica en Psicoterapia Online: Limitaciones y Desafíos

Uno de los debates más relevantes en torno a la psicoterapia online es si esta modalidad permite alcanzar la misma profundidad terapéutica que la terapia presencial. La evidencia anecdótica sugiere que los terapeutas que han trabajado con un mismo consultante en ambas modalidades suelen percibir la terapia presencial como más efectiva. Sin embargo, esta afirmación requiere un análisis empírico más detallado.

La alianza terapéutica es un elemento central en la efectividad de la terapia, según las investigaciones clásicas de Bordin (1979). En una revisión de 20 estudios sobre la relación terapéutica en entornos digitales, Simpson y Reid (2014) concluyeron que la psicoterapia online puede fomentar una alianza terapéutica efectiva siempre que se consideren barreras personales, como la confianza del terapeuta y la adecuación del consultante al formato digital. No obstante, Liebert et al. (2006) encontraron que la ausencia de

comunicación no verbal y la falta de proximidad física pueden dificultar el desarrollo de la relación terapéutica. Un problema adicional radica en la diversidad de modalidades tecnológicas utilizadas en los estudios disponibles. Muchos de los datos sobre la alianza terapéutica en entornos digitales provienen de estudios con metodologías variadas, lo que impide generalizar los hallazgos a la modalidad de videollamada en tiempo real. En este sentido, Berger (2017) subraya que los resultados de la psicoterapia online no son fácilmente extrapolables a la terapia presencial. Asimismo, Holmes y Kozłowski (2015) advierten que, aunque la alianza terapéutica ha sido históricamente un predictor confiable de buenos resultados, en el contexto online su capacidad predictiva puede verse reducida.

Desde una perspectiva fenomenológica, el pensamiento de Heidegger enfatiza la importancia del contacto directo y la interacción en el ser-en-el-mundo, lo que sugiere que la terapia online podría limitar la autenticidad del vínculo terapéutico. En el marco actual de la IA, la digitalización del proceso terapéutico podría deshumanizar la relación entre terapeuta y consultante, reduciéndola a un intercambio técnico en lugar de un encuentro significativo. Esta desconexión podría exacerbar problemas preexistentes, como la falta de empatía y la alienación emocional. En este sentido, ya es una realidad que personas usen el *ChatGPT* como psicoterapeuta. Carlbring et al. (2023) destacan limitaciones relevantes de *ChatGPT* en el ámbito psicoterapéutico, como su incapacidad para captar la ironía o su dificultad para mantener conversaciones largas, lo que podría obstaculizar la construcción del vínculo terapéutico. También se abordan cuestiones éticas, como la necesidad de transparencia sobre el origen de los mensajes, ya que las publicaciones generadas por *chatbots* en plataformas de salud mental recibían valoraciones más altas que las de personas reales. Así como las cuestiones ético-legales sobre la atención sanitaria, incluyendo la responsabilidad ante posibles daños al consultante y el debate sobre la ética algorítmica en cuanto a sesgos, transparencia y validación y comparación.

En contraposición a esto, modelos terapéuticos que priorizan el vínculo interpersonal, como la Psicoterapia Analítica-Funcional (FAP; Kohlenberg y Tsai, 1991), postulan que la mayoría de los problemas psicológicos tienen un origen interpersonal. Dentro de este enfoque, la intimidad que se genera en la terapia presencial es fundamental para el cambio terapéutico (López-Pinar et al., 2024). De hecho, estudios recientes sugieren que muchos consultantes prefieren un enfoque híbrido que combine sesiones presenciales y online para mitigar estos desafíos (Sora et al., 2022).

La falta de contacto físico y de interacción no verbal en la terapia online puede generar una sensación de mayor distancia emocional entre el terapeuta y el consultante. Mearns y Cooper (2017) enfatizan que elementos como la confianza, la intimidad psicológica y la profundidad en la relación terapéutica son esenciales para el proceso de cambio. La pérdida de señales no verbales, como la expresión facial, el tono de voz y la prosodia, puede afectar la sincronización emocional entre terapeuta y consultante, reduciendo la efectividad del tratamiento (Alvandi, 2019). Asimismo, aspectos relacionados con la sensación de seguridad y el apego en la relación terapéutica pueden verse comprometidos, afectando la capacidad del terapeuta para regular la interacción y ofrecer una contención adecuada.

Desde una perspectiva más crítica, Pérez-Álvarez (2019) argumenta que la psicoterapia es una ciencia humana más que

tecnológica, lo que sugiere que la excesiva dependencia de plataformas digitales podría desvirtuar su propósito. Las demandas psicológicas tienen relación con la creciente soledad emocional y aislamiento por la forma de vida actual. Por otra parte, la mayor accesibilidad a servicios psicológicos online podría derivar en una “psicologización” excesiva de problemas cotidianos, transformando cuestiones inherentes a la vida en demandas terapéuticas. Fisher (2016) advierte sobre el riesgo de privatizar el estrés, desplazando la responsabilidad de problemas sociales y estructurales hacia una solución individualista basada en la terapia online. Así, el acceso digitalizado a la psicoterapia podría reforzar el aislamiento social en lugar de promover la integración comunitaria.

En esta misma línea, Turkle (2020) ha demostrado que el 40% de los jóvenes experimentan una disminución en su capacidad empática, mientras que 8 de cada 10 presentan ansiedad ante interacciones telefónicas. Estos hallazgos sugieren que la forma en la que la sociedad organiza sus interacciones influye en la calidad de las relaciones humanas, y la tecnología podría estar jugando un papel en la erosión de la comunicación interpersonal. De aquí la pregunta por la técnica desde la filosofía y la ciencia. La psicoterapia online, aunque válida en muchos contextos, plantea interrogantes filosóficos sobre su papel como herramienta técnica. Existen riesgos de que contribuya al aislamiento emocional y a una desconexión social más profunda. Por ello, es fundamental investigar qué elementos de la terapia presencial son esenciales e integrar estratégicamente estos aspectos en los entornos digitales para preservar la calidad del vínculo terapéutico y mejorar la efectividad clínica.

Consideraciones Epistemológicas en la Implementación de la Psicoterapia Online

Al hilo del pensamiento de Russell (1912/2004), “la filosofía o la ciencia no serían valiosas por ofrecer respuestas definitivas, sino por fomentar una actitud crítica y escéptica frente al conocimiento establecido”. Si tenemos en cuenta el escepticismo como un ejercicio para la mejora continua desde una perspectiva epistemológica, Popper (1957) detalla que la ciencia debe contrarrestar el “ansia de tener razón”, promoviendo una actitud crítica en la evaluación de la evidencia. Aplicado al ámbito de la psicoterapia, este principio exige un análisis riguroso de los fundamentos empíricos de cualquier intervención antes de su implementación generalizada. En este sentido, la expansión de la psicoterapia online requiere el respaldo de estudios metodológicamente sólidos que garanticen su eficacia continua y seguridad para los consultantes.

Para que una intervención sea considerada científica, debe adherirse al método científico, al finalizar incluye: observación, formulación de hipótesis, experimentación, análisis de datos y conclusiones verificables. La replicabilidad de los hallazgos es un criterio esencial, así como la revisión por pares antes de su publicación en revistas especializadas. En la jerarquía de la evidencia, las revisiones sistemáticas y los metaanálisis de ensayos clínicos aleatorizados constituyen los niveles más altos de validez científica. Junto con esto, la ciencia debe explicar cómo y por qué ha sido eficaz en este caso la psicoterapia online, para así diferenciarse de la pseudociencia. Asimismo, la falsabilidad, es decir, la posibilidad de refutar una hipótesis mediante evidencia empírica, es un criterio fundamental en la ciencia. La consistencia

con el conocimiento acumulado y el uso de análisis estadísticos adecuados son aspectos medulares para la validación de cualquier intervención (Popper, 1957).

Desde una perspectiva ética, la ausencia de evidencia concluyente sobre la psicoterapia online plantea interrogantes sobre su viabilidad como única modalidad terapéutica sin una regulación adecuada. Si bien la digitalización de los servicios psicológicos ha ampliado el acceso a la atención en salud mental, su implementación prematura y creciente mercantilización podría comprometer la calidad del tratamiento y generar riesgos para los consultantes. Como señalan Dimidjian y Hollon (2010), una literatura científica distorsionada, ya sea por la sobreestimación o subestimación de la eficacia de la terapia online, puede afectar negativamente la toma de decisiones clínicas y, en última instancia, la salud mental de los consultantes.

Aunque la psicoterapia online es una alternativa prometedora para ampliar el acceso a la salud mental, su aplicación debe fundamentarse en evidencia rigurosa y sin sesgos. Es crucial mejorar la calidad metodológica de los estudios, mediante diseños sólidos, medidas válidas y seguimientos prolongados. Además, las autoridades sanitarias deben establecer regulaciones claras que aseguren el cumplimiento de estándares éticos y científicos. Solo con un enfoque basado en la evidencia podrá consolidarse como una opción eficaz y segura en la atención psicológica actual.

Regulación y Desafíos en la Psicoterapia Online: Consideraciones Éticas y Clínicas

La European Association for Psychotherapy (2023) ha señalado riesgos clave en la psicoterapia online y ha emitido recomendaciones para una práctica profesional adecuada. Entre los aspectos más relevantes figuran la evaluación del riesgo, la seguridad del consultante, la confidencialidad, el marco legal y la adaptación clínica al entorno digital.

Es fundamental identificar riesgos como autolesiones o daños a terceros, contando con datos de contacto y referencias locales del consultante. También se debe evaluar el perfil psicológico del consultante, incluyendo consumo de sustancias o trastornos graves. La confidencialidad exige el uso de plataformas seguras: Skype no es recomendable, mientras que Zoom cumple con normativas como la HIPAA y es preferido por su accesibilidad y seguridad.

El contrato terapéutico debe ajustarse al formato online, contemplando el marco legal de ambas partes, las políticas de emergencia, y aspectos como cancelaciones y pagos. La ausencia de fronteras geográficas complica la regulación ética y legal, por lo que se requiere verificación de credenciales. Asimismo, los terapeutas deben cumplir con leyes como el GDPR en Europa y adaptarse a políticas de privacidad y redes sociales, tomando como ejemplo portales especializados en buenas prácticas. Ejemplos de buenas prácticas pueden encontrarse en plataformas como adrianrhodes.net/social-media-policy (Tabla 1).

El entorno digital altera la interacción entre terapeuta y consultante, exigiendo ajustes teóricos y estratégicos. Mientras los nativos digitales se sienten más cómodos online, otros pueden experimentar una menor profundidad relacional. El “efecto de desinhibición en línea” (Suler, 2004) favorece una expresión más intensa, aunque esto puede dificultar la generalización de los cambios a la vida real (Kohlenberg y Tsai, 1991). Aun así, la

Tabla 1
Resumen de Riesgos y Recomendaciones European Association for Psychotherapy

Riesgos	Recomendaciones
Evaluación del riesgo de suicidio y autolesiones. Riesgo de daños a terceros	Recopilar datos de contacto, incluido profesionales sanitarios o personas cercanas al consultante.
Perfil psicológico del consultante	Examinar la gravedad y si hay abuso de sustancias, adicciones, problemas de la personalidad, impulsividad.
Confidencialidad y seguridad	Existen plataformas más seguras, como es Zoom, sin necesidad de instalar software.
Contrato terapéutico	Adecuar el contrato al formato online, ofreciendo los derechos y las bases para iniciar el servicio.
Seguridad online	Adecuarse a las normas establecidas de cada país para la regulación de la profesión. Cumplimiento de protección de datos y confidencialidad.
Implicaciones clínicas	Las personas interactúan diferente online que vía presencial. Adaptar los procedimientos y tener en cuenta el contexto y la generalización.

terapia online permite observar el contexto natural del consultante, aportando información valiosa. Por ello, es esencial que los terapeutas adapten sus intervenciones a las particularidades del medio digital para optimizar su eficacia.

Discusión

El avance de la psicoterapia online ha generado un debate sobre sus ventajas y limitaciones en la práctica clínica. A continuación, se presentan los principales aspectos a considerar para evaluar críticamente esta modalidad, promoviendo una reflexión sobre su efectividad y las mejores prácticas para su implementación.

Procesos de Cambio en Psicoterapia Online

Uno de los interrogantes centrales en la investigación sobre psicoterapia online es si esta modalidad opera bajo los mismos principios que la terapia presencial o si constituye un enfoque terapéutico con mecanismos de cambio diferenciados. En otras palabras, ¿la psicoterapia online es simplemente un vehículo alternativo para la intervención psicológica o implica un proceso de cambio distinto? La respuesta a esta cuestión tiene implicaciones significativas para la investigación, la formación de terapeutas, la supervisión clínica y la aplicación práctica de la terapia en entornos digitales.

La evidencia empírica sigue siendo limitada, especialmente por la escasa indagación en la experiencia del consultante (Smith et al., 2022), dificultando la identificación de los factores que facilitan el cambio terapéutico en entornos digitales. Aunque la alianza terapéutica y la reducción de síntomas son objetivos comunes, extrapolar los hallazgos de la terapia presencial al entorno online sin considerar sus particularidades puede generar conclusiones sesgadas (Hofmann et al., 2021). Se requiere por tanto una línea de investigación específica que analice los procesos terapéuticos digitales, integre la perspectiva del consultante y adopte metodologías rigurosas para evaluar la eficacia de esta modalidad.

Por otro lado, la reducción de síntomas por sí sola no es un indicador suficiente del éxito terapéutico si no se comprende qué factores han facilitado estos cambios (Hofmann et al., 2021).

Limitaciones de la Psicoterapia Online

Uno de los principales desafíos de la psicoterapia online es que no todos los consultantes pueden beneficiarse de esta modalidad, ni siquiera en combinación con la terapia presencial. Existen limitaciones en su aplicación para ciertos trastornos clínicos, especialmente en condiciones graves como adicciones severas, trastornos de personalidad o síndromes crónicos (Marks et al., 2004). En estos casos, el tratamiento presencial es preferible debido a la necesidad de un contacto cercano y una intervención más estructurada (Christensen et al., 2014). Investigaciones previas sugieren que el asesoramiento en línea debería estar reservado para problemas menos complejos, requiriendo una evaluación inicial antes de determinar su idoneidad (Finn y Barak, 2010). En situaciones de violencia doméstica, abuso de sustancias o riesgo suicida, la comunidad científica no ha alcanzado un consenso claro sobre la efectividad de la terapia online (Simpson et al., 2009). Otro factor a considerar es la necesidad de habilidades tecnológicas tanto por parte del terapeuta como del consultante (Lippke et al., 2021). No todos los consultantes poseen la alfabetización digital necesaria para manejar plataformas de terapia online, lo que puede afectar su experiencia y adherencia al tratamiento. Además, los entornos presenciales pueden facilitar la comunicación interpersonal, lo que resulta crucial para consultantes con dificultades en sus relaciones sociales (Erbe et al., 2017; Tsai et al., 2009).

Desde una perspectiva práctica, la terapia online presenta dificultades en la gestión de emergencias. La capacidad de los terapeutas para intervenir de manera inmediata es más limitada en comparación con la modalidad presencial. Experiencias negativas con la terapia online pueden generar inseguridad en los consultantes, reduciendo su motivación para futuras intervenciones. Además, se ha identificado una mayor tasa de abandono en terapia online (43%) en comparación con la presencial (24%) (Marks et al., 2004).

Otro aspecto relevante es la falta de formación específica de los terapeutas en el uso de tecnologías aplicadas a la psicoterapia. Muchos profesionales no han recibido capacitación formal en asesoramiento online (Mallen et al., 2005). La encuesta de Tanrikulu (2018) reveló que ni consultantes ni terapeutas contaban con formación en esta modalidad. Además, existen preocupaciones en torno a la confidencialidad y seguridad de la información, incluyendo el riesgo de grabaciones no autorizadas o filtraciones de datos (Haberstroh et al., 2007). La falta de regulación en algunas plataformas digitales expone tanto a terapeutas como a consultantes a riesgos de privacidad (Stoll et al., 2020).

El entorno en el que se lleva a cabo la sesión online también puede afectar la calidad del tratamiento. La presencia de ruidos externos, interrupciones o falta de un espacio privado pueden reducir la efectividad de la terapia (Sayers, 2021). En estos casos, la falta de un ambiente controlado puede comprometer la concentración y la calidad de la interacción terapéutica.

Finalmente, asumir que los hallazgos de la terapia presencial se aplican automáticamente al entorno online puede distorsionar la comprensión de su eficacia. Por ello, se requiere un enfoque específico que analice los procesos de cambio propios de la terapia

digital, incorporando la experiencia del consultante y empleando metodologías rigurosas esbozadas con anterioridad, que puedan permitir su evaluación e impacto con precisión

Virtudes de la Psicoterapia Online

A pesar de sus limitaciones, la terapia online presenta una serie de ventajas que la convierten en una alternativa viable en determinados contextos. Una de las más destacadas es el acceso a la terapia para personas que viven en áreas remotas o con dificultades de movilidad (Macías y Valero, 2018). Asimismo, facilita la conciliación entre la vida personal y laboral, permitiendo sesiones más flexibles. Otro beneficio clave es la disponibilidad de tratamientos basados en la evidencia. Estudios previos han demostrado que las intervenciones digitales pueden contribuir a la prevención de recaídas y mejorar la adherencia a largo plazo (Lindhiem et al., 2015). También se ha señalado que la terapia online puede reducir el estigma asociado a la búsqueda de ayuda psicológica, al permitir que los consultantes accedan a los servicios sin la presión social que implica asistir físicamente a una consulta.

La terapia online ofrece mayor flexibilidad para terapeutas y consultantes, eliminando barreras como los desplazamientos y la rigidez horaria. En regiones con escasa oferta profesional, puede ampliar el acceso y reducir los tiempos de espera (Barnett et al., 2020). No obstante, su implementación exige cautela: debe adaptarse a las características del consultante y la naturaleza de su demanda clínica. Es imprescindible una regulación más estricta en formación, seguridad de datos y manejo de emergencias. Asimismo, se requieren investigaciones rigurosas que delimiten con claridad en qué casos esta modalidad puede equiparar o incluso superar la efectividad de la presencial.

Conclusiones: Hacia una Psicoterapia Online Basada en la *Phronesis* y la Evidencia

La psicoterapia online presenta tanto desafíos como oportunidades. Este artículo ha examinado sus limitaciones, así como sus potenciales virtudes, destacando cómo las soluciones pueden estar intrínsecamente vinculadas a los problemas actuales de cómo vivimos (vida nómada) y cómo los fines no pueden justificar los medios. Aunque la terapia online ha demostrado ser potencialmente beneficiosa en determinados contextos, aún es necesario sistematizar los procesos de cambio subyacentes para comprender mejor su impacto (Hofmann et al., 2021) y seguir manteniendo un ejercicio de escepticismo para la mejora continua de esta modalidad sin asumirla como útil en todos los casos.

El auge de la terapia online durante la pandemia no fue producto de una elección deliberada por parte de los consultantes, sino una adaptación a las circunstancias. Esto subraya la importancia de seguir investigando con enfoques más precisos, considerando análisis mediacionales y comparaciones con grupos de control activos. Para que la psicoterapia online sea un servicio ético y eficaz, es imprescindible adaptar su aplicación a cada consultante y su contexto particular. Esto incluye no solo evaluar su idoneidad para diferentes poblaciones, sino también desarrollar estrategias que optimicen la expresión y el reconocimiento de respuestas empáticas (Grondin et al., 2019), así como la presencia y comunicación del terapeuta en términos verbales y no verbales (Geller, 2020).

Asimismo, es central investigar qué formatos y poblaciones podrían no beneficiarse de la terapia online y en qué casos podría ser más efectiva que la terapia presencial. Se ha observado que las actitudes de los psicoterapeutas hacia esta modalidad impactan directamente en el curso de la terapia (Békés y Doorn, 2020). Factores como la experiencia previa, la preparación del terapeuta y del consultante, y las experiencias de agotamiento, inseguridad y desconexión pueden influir en la efectividad del tratamiento. Sin embargo, estos desafíos pueden abordarse mediante formación específica, apoyo profesional y supervisión entre colegas. La evidencia sugiere que, con la experiencia y la reducción del estrés inicial, los terapeutas desarrollan actitudes más positivas hacia la psicoterapia online, lo que podría mejorar su competencia en esta modalidad (Fisher et al., 2015).

A medida que se disponga de nueva evidencia, será fundamental actualizar las directrices de competencia profesional y los criterios de calidad para la prestación de servicios de terapia online (Asociación Británica de Consejería y Psicoterapia, 2021). La expansión de estos servicios debe ir acompañada de una reflexión continua sobre sus ventajas y limitaciones, garantizando que la psicoterapia online no se convierta en una solución impuesta sin un análisis crítico riguroso.

En este sentido, la filosofía ofrece herramientas valiosas para abordar este dilema como las expuestas a lo largo de esta revisión. La *phronesis* (φρόνησις) aristotélica, o sabiduría práctica, nos recuerda que la toma de decisiones en contextos complejos debe considerar la especificidad de cada caso, equilibrando la teoría con la realidad individual de los consultantes. Del mismo modo, la prudencia de Gracián (2020) o el Elogio a la Duda de Camps (2016) nos advierte sobre los riesgos de la precipitación y la necesidad de actuar con mesura, asegurando que la expansión de la psicoterapia online se realice con criterios de calidad y evidencia científica. En consonancia con la perspectiva crítica de Karl Popper, resulta fundamental que la psicoterapia online se someta de forma constante a procesos de falsación y revisión crítica. Esto implica no conformarse con la evidencia existente, sino promover una actitud de cuestionamiento riguroso y mejora continua. Solo así podrá evitarse que esta práctica quede subordinada a intereses mercantilistas o a la lógica expansiva de las redes sociales, donde llegar a más personas no siempre equivale a ofrecer una atención de mayor calidad en el contexto de la sociedad contemporánea.

Finalmente, la pregunta central sigue siendo: *¿Qué tratamiento, por quién, es más eficaz para esta persona, con ese problema específico, bajo qué conjunto de circunstancias y cómo se produce?* (Paul, 1969, p. 44). La terapia online puede convertirse en un espacio terapéutico óptimo si los profesionales se comprometen a mejorar sus estándares de calidad y cooperación. Modelos como el de Portland (Thompson et al., 2015) han buscado precisamente reducir la soledad y el aislamiento de los psicoterapeutas, promoviendo el entrenamiento en habilidades que fortalezcan la práctica terapéutica. La cooperación y el intercambio de conocimientos son esenciales en una disciplina que, por su naturaleza, implica el cuidado de otros. Al otro lado de la pantalla, los consultantes comparten los mismos miedos e incertidumbres que los terapeutas. Esto refuerza la necesidad de una aproximación prudente, escéptica y basada en la evidencia para garantizar que la terapia online sea verdaderamente un vehículo de cambio y no parte del problema contemporáneo.

Financiación

El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Conflicto de Intereses

El autor declara no tener conflictos de interés en la elaboración y desarrollo del presente artículo.

Referencias

- Alvandi, E. O. (2019). Cybertherapy: A conceptual architecting of presence for counselling via technology. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(1), 30-45. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.01.004>
- American Psychological Association (APA). (2024). *Proposed revision of guidelines for the practice of telepsychology*. Retrieved from <https://www.apa.org/about/policy/telepsychology-revisions>
- Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., y Hedman, E. (2014). Guided internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13(3), 288-295. <https://doi.org/10.1002/wps.20151>
- Andrade Viteri, D. C., Espinoza Ordóñez, J. M., Hurtado Enríquez, F. M., y Robalino Robayo, D. I. (2021). Psicoterapia online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual. *Revista Científica*, 6(22), 56-77.
- Aristóteles. (1999). *Ética a Nicómaco* (D. Ross, Trad.). Oxford University Press. (Trabajo original publicado en el siglo IV a. C.)
- Backhaus, A., Agha, Z., Maglione, M. L., Repp, A., Ross, B., Zuest, D., Rice-Thorp, N. M., Lohr, J., y Thorp, S. R. (2012). Videoconferencing psychotherapy: A systematic review. *Psychological Services*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/a0027924>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., y Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160. <https://doi.org/10.1080/15228830802094429>
- Barnett, P., Goulding, L., Casetta, C., Jordan, H., Rains, L. S., Steare, T., Williams, J., Wood, L., Gaughran, F., y Johnson, S. (2020). Remote working in mental health services: A rapid umbrella review of pre-COVID-19 literature. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.11.30.20240721>
- Bee, P. E., Bower, P., Lovell, K., Gilbody, S., Richards, D., Gask, L., y Roach, P. (2008). Psychotherapy for depression in adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Technology Assessment*, 12(22), 1-183. <https://doi.org/10.3310/hta12220>
- Békés, V., y Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238.
- Berger, T. (2017). The therapeutic alliance in internet interventions: A narrative review and suggestions for future research. *Psychotherapy Research*, 27(5), 511-524. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1119908>
- Beutler, L. E., Moleiro, C., y Talebi, H. (2002). Resistance in psychotherapy: What conclusions are supported by research. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 207-217.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252-260. <https://doi.org/10.1037/h0085885>
- British Association for Counselling and Psychotherapy. (2021). *Competence framework for online and phone therapy*. BACP. <https://www.bacp.co.uk/events-and-resources/ethics-and-standards/competences-and-curricula/online-and-phone-therapy/>
- Camps, V. (2016). *Elogio de la duda*. Arpa.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., y Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- Carlbring, P., Hadjistavropoulos, H., Kleiboer, A., y Andersson, G. (2023). A new era in internet interventions: The advent of Chat-GPT and AI-assisted therapist guidance. *Internet Interventions*, 32, 100621. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100621>
- Christensen, H., Batterham, P., y Calear, A. (2014). Online interventions for anxiety disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(1), 7-13. <https://doi.org/10.1097/YCO.000000000000019>
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., y Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376-385. <https://doi.org/10.1177/070674371305800702>
- Cuijpers, P., van Straten, A., Bohlmeijer, E., Hollon, S. D., y Andersson, G. (2010). The effects of psychotherapy for adult depression are overestimated: A meta-analysis of study quality and effect size. *Psychological Medicine*, 40(2), 211-223. <https://doi.org/10.1017/S0033291709006114>
- Dimidjian, S., y Hollon, S. D. (2010). How would we know if psychotherapy were harmful? *American Psychologist*, 65, 21-33.
- Erbe, D., Eichert, H. C., Riper, H., y Ebert, D. D. (2017). Blending face-to-face and internet-based interventions for the treatment of mental disorders in adults: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(9), e306. <https://www.jmir.org/2017/9/e306/>
- European Association for Psychotherapy (2023). *Psychological services via the internet and other digital means: recommendations for ethical practice*. https://www.efpa.eu/sites/default/files/2023-06/psychological_services_via_internet_and_other_digital_means_-_recommendations_for_ethical_practice_april_2023_002.pdf
- Fernández, D., Calero, E., y Guerrero, M., (2023). Comparativa de indicadores clínicos entre terapia presencial y terapia online por videoconferencia: éxito, adherencia al tratamiento y eficiencia. *Behavioral Psychology*, 31(3), 543-562. <https://doi.org/10.51668/bp.8323306n>
- Finn, J., y Barak, A. (2010). A descriptive study of e-counsellor attitudes, ethics, and practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(4), 268- 277. <https://doi.org/10.1080/14733140903380847>
- Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista y nuevas subjetividades*. Nueva Sociedad.
- Fisher, P., Chew, K., y Leow, Y. J. (2015). Clinical psychologists' use of reflection and reflective practice within clinical work. *Reflective Practice*, 16(6), 731-743. <https://doi.org/10.1080/14623943.2015.1095724>
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (A. Yáñez, Trad.). Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en francés como *Surveiller et punir*).
- Geller, S. (2020). Cultivating online therapeutic presence: Strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1787348>

- Gerritzen, E. V., Lee, A. R., McDermott, O., Coulson, N., y Orrell, M. (2022). Online peer support for people with Parkinson disease: Narrative synthesis systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(7), e35425. <https://doi.org/10.2196/35425>
- Giordano, C., Ambrosiano, I., Graffeo, M. T., Di Caro, A., y Gullo, S. (2022). The transition to online psychotherapy during the pandemic: A qualitative study on patients' perspectives. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 25(3), 638. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.638>
- Gracián, B. (1647/2020). *El arte de la prudencia*. Alianza Editorial.
- Greenwood, H., Krzyzaniak, N., Peiris, R., Clark, J., Scott, A. M., Cardona, M., y Glasziou, P. (2022). Telehealth versus face-to-face psychotherapy for less common mental health conditions: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mental Health*, 9(3), e31780. <https://doi.org/10.2196/31780>
- Grondin, F., Lomanowska, A. M., y Jackson, P. L. (2019). Empathy in computer-mediated interactions: A conceptual framework for research and clinical practice. *Clinical Psychology*, 26(4), 17. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12298>
- Haberstroh, S., Duffey, T., Evans, M., Gee, R., y Trepal, H. (2007). The experience of online counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(3), 269-282. <https://doi.org/10.17744/mehc.29.3.j344651261w357v2>
- Han, B.-C. (2010). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Hofmann, S. G., Hayes, S. C., y Lorscheid, D. N. (2021). *Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice*. New Harbinger Publications.
- Holmes, C. M., y Kozlowski, K. A. (2015). A Preliminary Comparison of Online and Face-to-Face Process Groups. *Journal of Technology in Human Services*, 33(3), 241-262. <https://doi.org/10.1080/15228835.2015.1038376>
- Jonas, H. (2004). *El principio de responsabilidad: Ensayo de una ética para la civilización tecnológica* (J. Montoya, Trad.). Herder. (Trabajo original publicado en 1979).
- Kiriakaki, S., Tzovanou, M., Sotiriou, A., Lampou, M., y Varsamidou, E. (2022). Online counseling: Advantages, disadvantages and ethical issues. *Homo Virtualis*, 5(1), 32-59. <https://doi.org/10.12681/homvir.30316>
- Kohlenberg, R. J., y Tsai, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships*. Nueva York: Plenum.
- Lester, D. (2006). The use of the internet for counseling suicidal people: Possibilities and drawbacks. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 53(3), 243-250. <https://doi.org/10.2190/OM.58.3.e>
- Liebert, T. W., Archer, J. J., Munson, J. E., y York, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of Internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69-83. <https://doi.org/10.17744/mehc.28.1.f0h37djr89nv6vb>
- Lindhiem, O., Bennett, C. B., Rosen, D., y Silk, J. (2015). Mobile technology boosts the effectiveness of psychotherapy and behavioral interventions: a meta-analysis. *Behavior Modification*, 39(6), 785-804. <https://doi.org/10.1177/0145445515595198>
- Lippke, S., Gao, L., Keller, F. M., Becker, P., y Dahmen, A. (2021). Adherence with online therapy vs face-to-face therapy and with online therapy vs care as usual: Secondary analysis of two randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11). <https://doi.org/10.1002/jcpl.21974>
- López-Pinar, C., Galán-Doña, D., Tsai, M., y Macías, J. (2024). Meta-analysis of randomized controlled trials and single-case designs on the efficacy of functional analytic psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cps0000221>
- Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Pattrick, K., Shams, I., Shahid, H., ..., y Samaan, Z. (2020). A comparison of electronically-delivered and face-to-face cognitive behavioural therapies in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 24, 100442. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100442>
- Macías Morón, J. J., y Valero Aguayo, L. (2018). La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia. *Apuntes de Psicología*, 36(1), 107-113. <https://doi.org/10.55414/AP.V36I1-2.717>
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., y Day, S. X. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819-871. <https://doi.org/10.1177/0011000005278624>
- Marcuse, H. (1991). *El hombre unidimensional: Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada* (J. Muñoz, Trad.). Ariel. (Trabajo original publicado en 1964).
- Marks, I. M., Kenwright, M., McDonough, M., Whittaker, M., y Mataix-Cols, D. (2004). Saving clinicians' time by delegating routine aspects of therapy to a computer: a randomized controlled trial in phobia/panic disorder. *Psychological Medicine*, 34(1), 9-17. <https://doi.org/10.1017/S003329170300878X>
- Martínez Rodríguez, J. M., Aguado Rodríguez, V., Mateo León, S., Martínez Fernández, J., y Fernández Rodríguez, B. (2024). La Evaluación de las psicoterapias: Implicaciones desde el criterio del paradigma de la psicoterapia basada en las evidencias. *Revista de Psicoterapia*, 35(129), 39-53. <https://doi.org/10.5944/rdp.v35i129.41313>
- Mearns, D., y Cooper, M. (2017). *Working at relational depth in counselling*. Sage.
- Ortega y Gasset, J. (2000). *Meditaciones de la técnica y otros ensayos sobre ciencia y filosofía*. Alianza.
- Otared, N., Moharrampour, N. G., Vojoudi, B., y Jahanian Najafabadi, A. J. (2021). A group-based online Acceptance and Commitment Therapy treatment for depression, anxiety symptoms and quality of life in healthcare workers during COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 21(3), 399-411. <https://doi.org/10.51668/bp.8323306s>
- Paul, G. L. (1969). Behavior modification research: Design and tactics. *Behavior Therapy: Appraisal and Status*, 29-62.
- Pérez-Álvarez, M. (2019). La psicoterapia como ciencia humana, más que tecnológica. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 1-14. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2877>
- Pérez-Álvarez, M. (2023). *El individuo flotante: La muchedumbre solitaria en los tiempos de las redes sociales*. Deusto.
- Pérez-Álvarez, M. (2025). *La sociedad vulnerable: Un ensayo sobre la crisis de salud mental*. Ned Ediciones.
- Popper, K. R. (1957). *Logic of scientific discovery*. Routledge.
- Rafieifar, M., Hanbidge, A. S., Lorenzini, S. B., y Macgowan, M. J. (2024). Comparative efficacy of online vs. face-to-face group interventions: A systematic review. *Research on Social Work Practice*. <https://doi.org/10.1177/10497315241236966>
- Reger, M. A., y Gahm, G. A. (2009). A meta-analysis of the effects of internet- and computer-based cognitive-behavioral treatments for anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 53-75. <https://doi.org/10.1002/jcpl.20536>

- Richards, D., y Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology, 69*(9), 994-1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Roesler, C. (2017). Tele-analysis: The use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship. *Journal of Analytical Psychology, 62*, 372-394. <http://dx.doi.org/10.1111/1468-5922.12317>
- Russell, B. (2004). Los problemas de la filosofía (E. Godofredo, Trad.). Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1912)
- Sayers, J. (2021). Online psychotherapy: Transference and countertransference issues. *British Journal of Psychotherapy, 37*(2), 223-233. <https://doi.org/10.1111/bjp.12624>
- Simpson, S. (2009). Psychotherapy via videoconferencing: A review. *British Journal of Guidance & Counselling, 37*(3), 271-286. <https://doi.org/10.1080/03069880902957007>
- Simpson, S. G., y Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *Australian Journal of Rural Health, 22*(6), 280-299. <https://doi.org/10.1111/ajr.12149>
- Skinner, A., y Latchford, G. (2006). Attitudes to counselling via the internet: A comparison between in-person counselling clients and internet support group users. *Counselling and Psychotherapy Research, 6*(3), 158-163. <https://doi.org/10.1080/14733140600853641>
- Smith, K., Moller, N., Cooper, M., Gabriel, L., Roddy, J., y Sheehy, R. (2022). Video counselling and psychotherapy: A critical commentary on the evidence base. *Counselling and Psychotherapy Research, 22*(1), 92-97.
- Sora, B., Nieto, R., Montesano, A., y Armayones, M. (2022). Usage patterns of telepsychology and face-to-face psychotherapy: Clients' profiles and perceptions. *Frontiers in Psychology, 13*, 821671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821671>
- Stoll, J., Müller, J. A., y Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 993. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00993>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior, 7*(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Tanrikulu, I. (2018). Online counseling: A descriptive analysis of the use of technology in counseling. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 8*(50), 67-84. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2009.01.140>
- Thompson, B. L., Luoma, J. B., Terry, C. M., LeJeune, J. T., Guinther, P. M., y Robb, H. (2015). Creating a peer-led acceptance and commitment therapy consultation group: The Portland model. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(3), 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.11.004>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., y Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry, 66*(4), 317-320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Tsai, M., Kohlenberg, R. J., Kanter, J. W., Kohlenberg, B., Follette, W. C., y Callaghan, G. M. (2009). *A guide to functional analytic psychotherapy. Awareness, courage, love and behaviorism*. Springer
- Turkle, S. (2020). *En defensa de la conversación: el poder de la conversación en la era digital*. Ático de los Libros.
- Waldinger, R., y Schulz, M. (2015). *What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness*. Rider.
- Wells, M., Mitchell, K. J., Finkelhor, D., y Becker-Blease, K. A. (2007). Online mental health treatment: Concerns and considerations. *CyberPsychology & Behavior, 10*(3), 453-459. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9933>